

## Otras sugerencias

### SUGERENCIAS

- Utilice un pijama de una sola pieza. No utilice cobertores.
- Asegúrese de que el bebé no esté muy caliente.
- Amamante a su bebé.
- Intente utilizar un chupón pero no fuerce al bebé a aceptarlo.
- Vacune a su bebé.
- Si su bebé está en un portabebé delantero o trasero, asegúrese de que su rostro siempre esté visible.
- Nunca use un asiento para bebé, columpio para bebé, carruaje u otro portabebé sin ajustar correctamente todas las correas. Ha ocurrido que los bebés quedan atrapados entre las correas parcialmente ajustadas y han muerto.
- Asegúrese de que nadie fume en su casa o cerca de su bebé.
- No consuma alcohol ni drogas.
- No confíe plenamente en los monitores para bebé.



¡Asegúrese de que **todas las personas** que cuidan a su bebé sigan estas sugerencias!

[health.ny.gov/safesleep](http://health.ny.gov/safesleep)



0673 (Spanish)

CONTROLLED. Approving Department: Family Birth Place.  
Approval Date: 12/2017.

8/17

Siga las   
**ABC**  
del **sueño seguro**



**A** **Alone (solo).**

El bebé debe dormir **solo**.

**B** **Back (sobre su espalda).**

Recueste al bebé **sobre su espalda**.

**C** **Crib (cuna).**

Coloque al bebé en una **cuna segura**.

## ★ Solo.

## ★ Sobre su espalda.

## ★ Cuna.

*Aproximadamente 90 bebés mueren cada año en el estado de Nueva York por causas relacionadas con el sueño. Desde el principio, ayude a su bebé a dormir de manera segura cuando llegue la hora de descansar.*

### SOLO

- Recueste al bebé sobre su espalda para dormir, incluso si el bebé nació antes de tiempo (prematuro).
- Su bebé no debe dormir con los adultos ni con otros niños.
- Comparta su habitación, no su cama. Compartir la habitación le permite vigilar de cerca a su bebé a la vez que evita que puedan ocurrir accidentes si el bebé duerme en una cama para adultos.
- No coloque nada en la cuna excepto a su bebé; ni almohadas, ni cojines protectores, ni cobertores o juguetes.



### SOBRE SU ESPALDA

- Recueste al bebé sobre su espalda para dormir, no boca abajo ni de costado.
- Recueste boca abajo al bebé todos los días cuando esté despierto. Supervise y motive a su bebé. “Ponerlo boca abajo” ayuda al bebé a fortalecer los músculos del hombro y del cuello.



### CUNA

- Si el bebé se queda dormido en una cama, sofá, sillón o en un columpio u otro portabebé, traslade al bebé a una cuna para que siga durmiendo.
- Utilice una cuna/moisés/corralito de seguridad aprobado\* con colchón firme y una sábana a medida.
- **NO UTILICE UNA CUNA EN LA QUE PUEDAN QUITARSE LOS BARANDALES.** Las normas federales de seguridad no permiten la fabricación ni la venta de cunas en las que pueden quitarse los barandales.
- Antes de comprar o utilizar una cuna/moisés/corralito, consulte la lista de artículos retirados del mercado de la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor (Consumer Product Safety Commission, CPSC) en [www.cpsc.gov/Recalls/](http://www.cpsc.gov/Recalls/) para asegurarse de que no se haya retirado del mercado.

*\*Para obtener información sobre la seguridad de las cunas, diríjase a la Comisión de Seguridad de Productos del Consumidor: [www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs](http://www.cpsc.gov/en/Safety-Education/Safety-Education-Centers/Cribs)*